Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества»

Симферопольского района Республики

**Конспект занятия на тему:**

подготовила

педагог дополнительного образования

Климова Анна Викторовна

г. Симферополь

**Личная гигиена туриста. Закаливание. Комплекс утренней гимнастики**.

**Цель** **занятия:**

- познакомить с особенностями устройства и укладки туристического рюкзака

**Задачи занятия:**

- сформировать представление о гигиене туриста в походных условиях;

- дать понятие о комплексе утренней гимнастики

**Задание**

Ознакомиться с теорией по теме (изучить видео мастер-классы, приведенные ниже), ответить на вопросы

Вопросы и задания

Что такое гигиена?

Почему необходимо мыться каждый день в походе?

Из какого материала предпочтительнее брать носки в поход?

Какая обувь нужна в поход?

Как ухаживать за обувью в походе?

Почему в походе предпочтительно одевать головной убор?

Чем и как можно почистить зубы, если забыл зубную щетку, зубную пасту?

Какой должна быть одежда туриста?

# Просмотр видео

# <https://www.youtube.com/watch?v=OsLSZ9Kyvlk&feature=emb_logo> просмотр до 4 минуты 35 секунды

# 

# Комплекс утренней гимнастики

**Задание**

Ознакомиться с теорией по теме (изучить видео, приведенные ниже), ответить на вопросы и **ПРАКТИКОВАТЬ!!!!**

Вопросы и задания

С какого упражнения лучше начинать гимнастику?

Должны ли упражнения делаться до болевых ощущений?

Понравился ли вам комплекс упражнений?

Почувствовали ли прилив бодрости после комплекса гимнастики?

# <https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY>

# 

Закаливание организма

<https://www.youtube.com/watch?v=iyJ0y0da7Rs>

# 

# Как Начать Правильно ЗАКАЛЯТЬСЯ Дома? ✅5 Способов ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА в Домашних Условиях